

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

BIENVENID@S



EMOTIVA – CENTRO PARA EL CAMBIO. ©2013-2014. Todos los derechos reservados. www.emotivacpc.com

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

En el siglo XXI

ESTA VISIÓN está en **CRISIS**.

Hay investigaciones y “estudiosos”
que **tiran por tierra** este **ideal** de ser humano.

EMOTIVA – CENTRO PARA EL CAMBIO. ©2011 Todos los derechos reservados. www.emotivacpc.com

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES-GADNER

- Inteligencia Lingüística.
- Inteligencia Lógica-matemática.
- Inteligencia Musical.
- Inteligencia Naturalista.
- Inteligencia Visual-Espacial.
- Inteligencia Kinestésica-corporal.
- Inteligencia Intrapersonal.
- Inteligencia Interpersonal

EMOTIVA – CENTRO PARA EL CAMBIO. ©2011 Todos los derechos reservados. www.emotivacpc.com

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

CONCEPTO DE IE SEGÚN SALOVEY Y MAYER

La capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios”

(Salovey y Mayer, 1990)

EMOTIVA – CENTRO PARA EL CAMBIO. ©2011 Todos los derechos reservados. www.emotivacpc.com

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

FAMILIA **ESCUELA**

FELICIDAD, SATISFACCIÓN

AUTOCONOCIMIENTO

AUTORREGULACIÓN

AUTOMOTIVACIÓN

EMPATÍA

ASERTIVIDAD

EQUILIBRIO

EMOTIVA – CENTRO PARA EL CAMBIO. ©2013-2014. Todos los derechos reservados. www.emotivacpc.com

EMOTIVA
CENTRO PARA EL CAMBIO

No son los hechos ni las situaciones en sí mismas las que producen emociones sino **NUESTRA FORMA de ENFOCAR** los hechos.

Es decir, lo que **percibimos, pensamos y proyectamos** en las cosas que nos suceden.

EMOTIVA – CENTRO PARA EL CAMBIO. ©2013-2014. Todos los derechos reservados. www.emotivacpc.com

- Las emociones te aportan información relacionada con tu **BIENESTAR**.
- Te envían mensajes acerca de si estás **satisfaciendo** o **frustrando** tus **NECESIDADES**, deseos o metas.

Las emociones básicas son 6:

1. Tristeza
2. Miedo
3. Enfado
4. Asco
5. Alegría
6. Sorpresa

TODOS LOS SENTIMIENTOS SON ACEPTABLES



**... NO TODAS LAS CONDUCTAS
LO SON**

GESTIÓN DEL ENFADO- IRA



LA MANO DE LA GESTIÓN DEL ENFADO

1. RELAX – DESCARGA-CAMBIO CHIP.
2. IDENTIFICAR QUÉ MOLESTA.
3. EXPRESAR QUÉ MOLESTA.
4. PEDIR QUÉ SE NECESITA.
5. ALTERNATIVAS-OPCIONES.

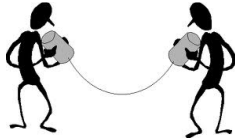


Con un “ataque” moderado de “enfado”,
nuestras acciones pueden ser **eficaces y
nuestras palabras justas...**

Pero como el **enfado está mal visto**, se nos
ha enseñado a **no exteriorizarlo** y a reprimirlo,
en vez de expresarlo directamente.

HHSS

Comunicación



¿NOS COMUNICAMOS
DE UNA FORMA
ADECUADA?

¿SABEMOS
COMUNICARNOS?

¿EMPATIZAMOS?

EMPATÍA



La empatía es una actitud que lleva a captar y comprender el mundo del otro, siendo conscientes de nuestro propio mundo interno.

EL PUENTE



“DERECHOS HUMANOS ASERTIVOS”

1. A ser tratados con respeto y dignidad.
2. A tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. A ser escuchados y tomados en serio.
4. A juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. A decir NO sin sentirme culpable.
6. A pedir lo que quiero.
7. A cambiar

8. A cometer errores.
9. A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.
10. A pedir información y ser informados.
11. A obtener aquello por lo que pagué.
12. A decidir no ser asertivo.
13. A ser independiente.
14. A decidir que hacer con mis propiedades,

15. A tener éxito.
16. A gozar y disfrutar.
17. A mi descanso y aislamiento.
18. A superarme, aun superando a los demás.
19. A hacer cualquier cosa (ajena a la lógica y la razón) mientras no violemos los derechos de los demás.
20. A ser feliz



!!!GRACIAS!!!

